

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АФ ФГБОУ ВО «МГТУ»  
к.т.-м.н., доцент И.В. Чикирёв

  
Аналитический  
филиал

подпись

" 28 " июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт

код и наименование дисциплины

Направление подготовки/специальность 04.03.01 Химия

код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность/специализация

Неорганическая химия и химия

наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программ

координационных соединений

Квалификация выпускника

бакалавр

указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО

Кафедра-разработчик

физического воспитания и спорта

наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск  
2019



## Лист изменений и дополнений, вносимых в РП

к рабочей программе по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», входящей в состав ОПОП по направлению 04.03.01 «Химия», направленности (профилю) «Неорганическая химия и химия координационных соединений» 2019 года начала подготовки, утвержденной Ученым советом МГТУ.

Таблица 1. Изменения и дополнения

№ п/п	Дополнение или изменение, вносимое в рабочую программу в части	Содержание дополнения или изменения	Основание для внесения дополнения или изменения	Дата внесения дополнения или изменения

Дополнения и изменения внесены « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Коды циклов дисциплин, модулей, практик	Наименование циклов, разделов, дисциплин, модулей, практик	Краткое содержание (Цель, задачи, содержание разделов дисциплины, реализуемые компетенции, формы промежуточной аттестации)
1	2	3
Б.1.О.04.01	Физическая культура и спорт	<p><b>Цель дисциплины</b> – освоение теоретических знаний в области физкультуры и спорта, формирование физической культуры личности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b> ознакомить с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда; сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся.</p> <p><b>В результате изучения дисциплины бакалавр должен:</b></p> <p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регуливающую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;</p> <p><b>Уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Содержание разделов дисциплины:</b></p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p><b>Реализуемые компетенции</b> УК-7</p> <p><b>Формы отчетности</b> Семестр 1 – зачет (очная форма обучения)</p>

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.07.2017 г. №671, и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГТУ 28.02.2019 г., протокол №7, в составе ОПОП по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», направленности (профилю) «Неорганическая химия и химия координационных соединений» 2019 года начала подготовки, утвержденной Ученым советом МГТУ.

### 2. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

**Целью дисциплины (модуля)** «Физическая культура и спорт» является подготовка обучающегося в соответствии с квалификационной характеристикой бакалавра и рабочим учебным планом направления 04.03.01 «Химия», что предполагает освоение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

#### **Задачи:**

- ознакомить обучающихся с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

### 3. Требования к уровню подготовки бакалавра и планируемые результаты обучения в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», представленных в таблице 2.

Таблица 2. - Результаты обучения

Категория универсальных компетенций	Код и содержание компетенции	Степень реализации компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Компетенция реализуется полностью	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины (модуля)

**Таблица 3 - Распределение учебного времени дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.**

Вид учебной нагрузки	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения												
	Очная							Заочная					
	Семестр						Всего часов	Семестр					Всего часов
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	
<b>Аудиторные часы</b>													
Лекции	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Часы на самостоятельную и контактную работу</b>													
Прочая самостоятельная и контактная работа	52	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	72	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-

#### **Формы промежуточного и текущего контроля**

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	1/-	-	-	-	-	-	1/-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Таблица 4 - Содержание разделов дисциплины (модуля), виды работы**

Содержание разделов (модулей), тем дисциплины	Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки по формам обучения	
	Очная Л/ЛР/ПЗ/СРС	Заочная Л/ЛР/ПЗ/СРС
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной</b>	<b>4/-/-8</b>	

<p><b>подготовке студентов</b> Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спорта. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>		
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.</p>	4/-/-6	
<p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни</b> Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.</p>	4/-/-10	
<p><b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b> Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.</p>	2/-/-10	
<p><b>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b> Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.</p>	2/-/-6	
<p><b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b> Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП.</p>	4/-/-12	
<p>Итого:</p>	20/-/-52	

**Таблица 5. - Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины (модуля), и видов занятий с учетом форм текущего контроля**

Перечень компетенций	Виды занятий								Формы контроля
	Л	ЛР	ПЗ	КР/К П	р	к/р	э	СРС	
УК-7	+							+	Тестирование

Примечание: Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия, КР/КП – курсовая работа (проект), р – реферат, к/р – контрольная работа, э – эссе, СРС – самостоятельная работа студентов

**Таблица 6. - Перечень лабораторных работ**

№ п/п	Темы лабораторных работ	Кол-во часов		
		Очная	Очно-заочная	Заочная
1	2	3	4	5
	Не предусмотрены			

**Таблица 7. - Перечень практических работ**

№ п/п	Наименование практических работ	Кол-во часов	
		Очная	Заочная
1	2	3	4
1	Не предусмотрены		
2			

### 5. Перечень примерных тем курсовой работы /проекта

Не предусмотрены

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля) \*

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для всех специальностей / Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. С. А. Адеев. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 458 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2002. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

2. Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф., Шелков М.В. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки (для всех форм обучения) : [электронный ресурс]. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

3. Ключников С.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : Метод. указания к выполнению контрол. работ по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для обучающихся заоч. и оч.-заоч. формы обучения / М-во образования и науки, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. А. Ключников, М. С. Федоренко. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 161 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2018. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана.

### 7. Фонд оценочных средств является компонентом ОП, разрабатывается в форме отдельного документа и включает в себя:

\*В перечень входят методические указания к: выполнению практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, расчетно-графических, курсовых работ и др.

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### ***Основная литература***

1. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т" . - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2015 г. - Библиогр. в конце глав.

2. Шелков, М. В. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана

3. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Имеется электрон. аналог 2017 г. - Библиогр.: с. 93-98. - ISBN 978-5-86185-932-5 : 115-34.

4. Шелков, М. В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4.

### ***Дополнительная литература***

5. Шелков, М. В. Заполярный олимп [Электронный ресурс] : Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области : монография / М. В. Шелков; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,6 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2010. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2010 г.

6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 250 с. : ил. - Библиогр.: с. 235-238

## **9. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.

## 10. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, реквизиты подтверждающего документа.

1. Операционная система Microsoft Windows Vista Business Russian Academic OPEN, лицензия № 44335756 от 29.07.2008 (договор №32/379 от 14.07.08 г.)
2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN, лицензия № 45676388 от 08.07.2009 (договор 32/224 от 14.07.2009 г.)
3. Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader Corporate 9.0 (сетевая версия), 2009 год (договор ЛЦ-080000510 от 28.04.2009 г.).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 8. - Материально-техническое обеспечение

№ п./п.	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	<b>317В</b> Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Кирова, д. 2 (корпус «В»)	Укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: 1) Мультимедийный проектор Epson H433B – 1 шт. 2) Переносной ноутбук ASUSX25N – 1 шт. 3) Проекционный экран
2.	<b>Тренажерный зал</b> Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: Шведская стенка с турником – 3 шт., Беговая дорожка Oхуген – 1 шт., Брусья – 1 шт., Велотренажер Winner/Oхуген Stealth – 2 шт., Гантели фиксированные обрезиненные – 10 шт., Гантель виниловая – 4 шт., Хромированные гантели – 4 шт., Гири – 34 шт., Гребная тяга – 2 шт., Груша боксерская Aquabox – 1 шт., Диск обрезиненный – 16 шт., Жим ногами под углом – 1 шт., Рукоять для трицепса с параллельным хватом – 1 шт., Скамья для пресса – 1 шт., Стойка для приседания – 2 шт., Стол для армрестлинга – 1 шт., Тренажер "Баттерфляй" – 1 шт., Тренажер "Горизонтальная гиперэкстензия" – 1 шт., Тренажер "Домкратная стойка со скамьей для пауэрлифтинга" – 1 шт., Тренажер силовой – 1 шт., Тренажер спортивный – 14 шт., Штанга 280кг – 1 шт., Макивара Ray-Sport – 6 шт., Пояс тяжелоатлетический 8 шт., Секундомер – 13 шт., Скамейка гимнастическая – 2 шт., Утяжелитель – 3 шт.
3.	<b>Танцевальный зал</b> Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.15 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: Коврик для аэробики – 20 шт., Мяч медицинбол – 59 шт., Обруч металлический – 15 шт., Секундомер – 13 шт., Скамейка гимнастическая – 2 шт., Степ-платформа – 25 шт., Утяжелитель – 3 шт.
4.	<b>Зал настольного тенниса</b> Учебная аудитория г. Мурманск, ул. Колхозная, д.13 (корпус «Культурно-спортивный комплекс»)	Укомплектовано спортивным оборудованием и инвентарем: теннисный стол (профессиональный турнирный) – 6; сетка к теннисному столу -6; ракетка для настольного тенниса (профессиональная) – 12, Шарики для настольного тенниса 1/6 – 345 шт., табло для настольного тенниса – 6 шт.
5.	<b>316А</b> Специальное помещение для самостоятельной работы	Количество столов-парт – 6 Посадочных мест - 12

	г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А»)	Аудиторная доска – 1 Компьютеры – 2 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.
6.	<b>325А</b> Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования г. Мурманск, ул. Спортивная, д.13 (корпус «А»)	Помещение оснащено специализированной мебелью

**Таблица 9 – Технологическая карта дисциплины (промежуточная аттестация – «зачет»)  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

№	Контрольные точки	Зачетное количество баллов		График прохождения (неделя сдачи)
		min	max	
<b>Текущий контроль</b>				
Основной блок				
1	<b>Посещение лекций *</b>	30	60	15 неделя
	меньше 50%-0 баллов, 60% - 30 баллов, 80% - 45 баллов, 100%- 60 баллов			
2	<b>Предоставление конспекта лекций</b>	20	30	15 неделя
	меньше 50%-0 баллов, 60%-20 баллов, 80%-25баллов,100%-30 баллов			
3	<b>Подготовка доклада и выступление</b>	5	5	8 неделя
4	<b>Составление глоссария</b>	5	5	14 неделя
	<b>ИТОГО за работу в семестре</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	15 неделя
<b>Дополнительный блок</b>				
1	Написание рефератов по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни	2	5	по согласованию с преподавателем
	«удовлетворительно»- 2 балла, «хорошо» - 4 балла, «отлично»-5 баллов			
2	Информирование о событиях спортивной жизни МГТУ (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы),	2	5	по согласованию с преподавателем
3	Выступление на СНТК в секции «Физическая культура и здоровый образ жизни»	6	10	По согласованию с преподавателем
	Стендовый доклад – 6 баллов, устный доклад – 8 баллов, публикация – 10 баллов			
	<b>ИТОГО за работу в семестре</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
<b>Промежуточная аттестация «зачет»</b>				
	<b>ИТОГОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	зачетная неделя
	<b>Итоговая оценка</b> определяется по итоговым баллам за дисциплину и складывается из баллов, набранных в ходе текущего контроля (итога за работу в семестре) и промежуточной аттестации. <b>Шкала баллов для определения итоговой оценки:</b> 60-100 баллов – «зачтено», 0-60 баллов – «не зачтено» Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость и зачетку обучающегося.			

**Таблица 10 - Ведомость для фиксирования результатов текущего контроля (промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой)  
(заполняется преподавателем в последний рабочий день месяца)**

ФИО	Количество баллов					
	Посещение лекций - 5 (30 -60 баллов)	Предоставление конспекта (0-30 баллов)	Подготовка доклада (5 баллов)	Составление глоссария -1 (5 баллов)	Выполнение к/р (5 -10 баллов)	Итого (60-100)